BIG SPIRITS COMICS SPECIAL
ストレッチ
3
アキリ

SFX: BONK
ゴッ

NÃOOOO!
SENPAI!
KOMATSU SENPAI!
HM..
QUE ESTRANHO..
NÃO ACHO QUE TENHA BATIDO NELA TÃO FORTE ASSIM..

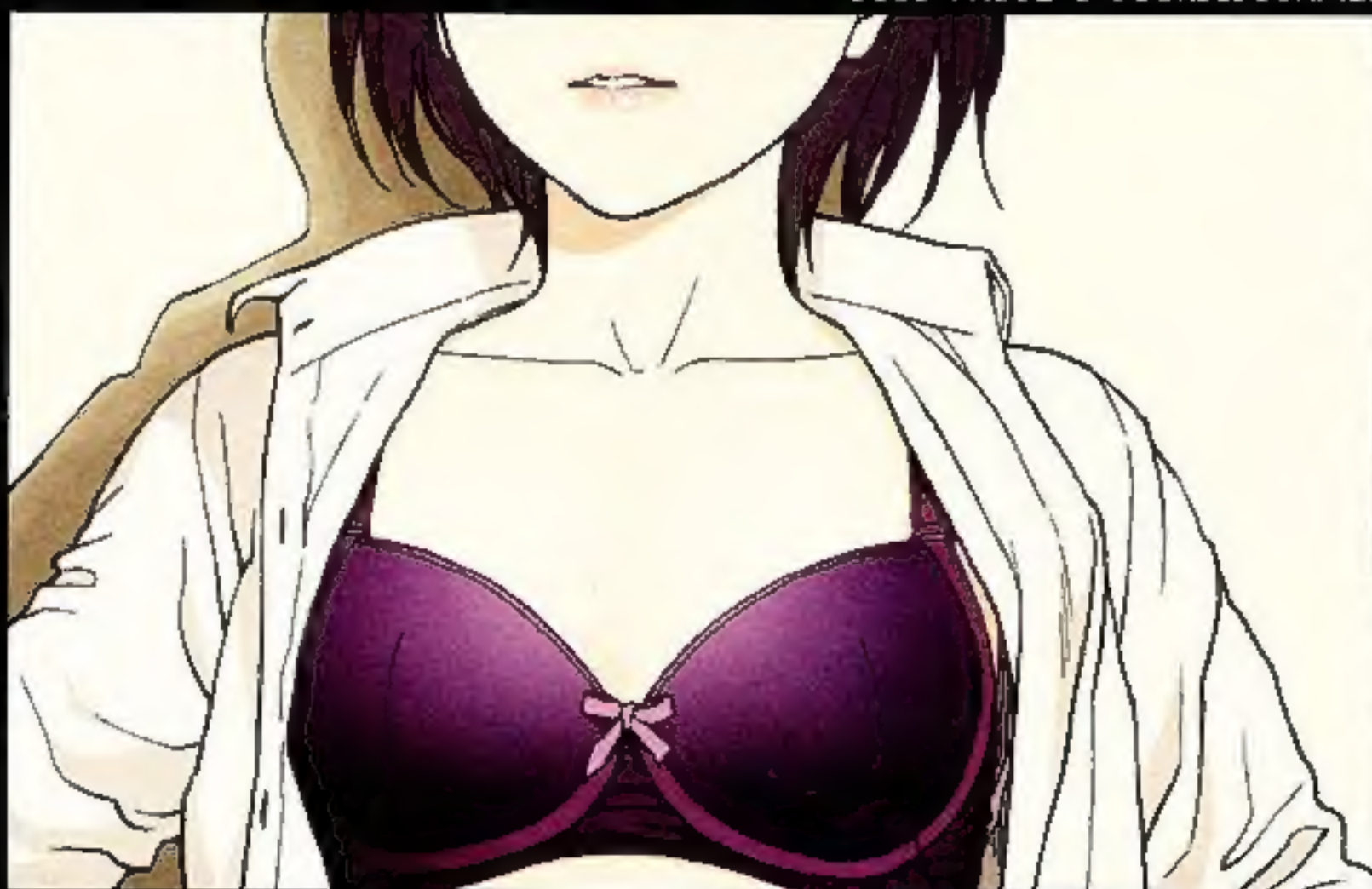
*ESSE PASSO É DESNECESSÁRIO.

じーーーっ

TÃO LINDA.

VOCÊ ESTÁ FINGINDO, NÃO É?
......
EEEEI.
......
ぐいっ
きゅっ
INSPIRA...

BEIJA
BLEH
~~~~~~~~~~!
HE HE HE ♥
HM?
Hehe
VOCÊ...
~~~~~~~~~~

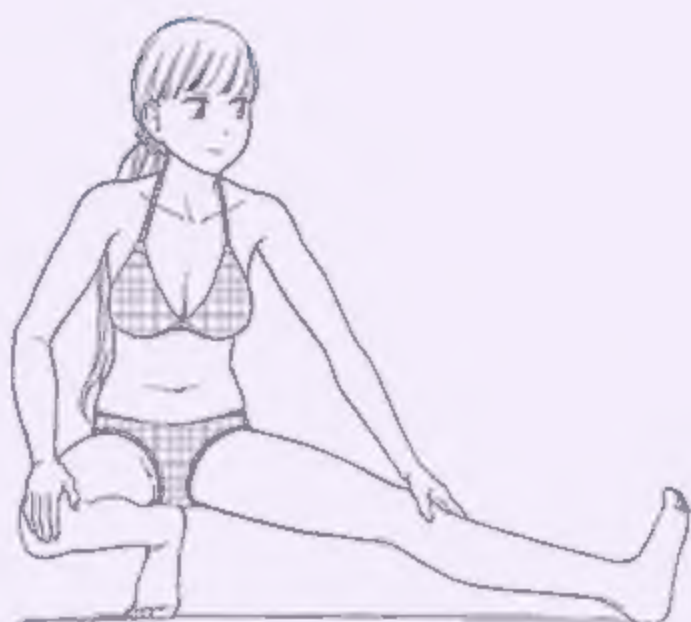
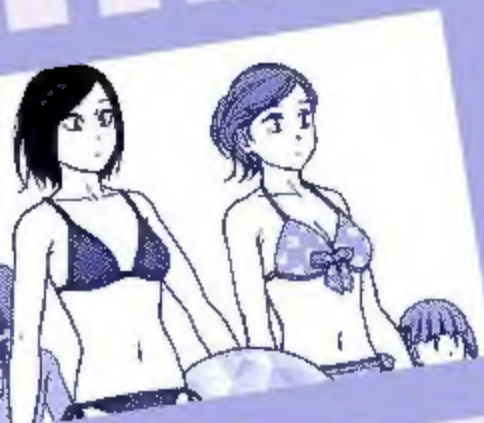
EU SÓ USEI MEUS DEDOS!
SMACK
OH, FORAM SEUS DEDOS!
SUA TONTA!
É TÃO DIVERTIDO ASSIM ME ZUAR?
SIM
É
SIM

CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
EDWIN SCOTT

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
EDWIN SCOTT

EDIÇÃO (LIMPEZA):
EDWIN SCOTT

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
EDWIN SCOTT

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT

CENAS DO PRÓXIMO CAPÍTULO

Comunicado

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

AAAAI, QUE FRIO! QUE FRIO!
BEM-VINDA DE VOLTA!
FRIO, QUE FRIO...
MUITO FRIO!!
BEM-VINDA...
MUITO FRIO MESMO...
...RAN, BEM-VINDA DE VOLTA.
BEM-VINDA DE VOLTA.
UFA...
AQUI ESTÁ TÃO QUENTINHO E GOSTOSO!
ESTOU TE DANDO AS BOAS VINDAS!!
OPA!
Você me assustou.

JOGA
PEGA AÍ.
POXA!

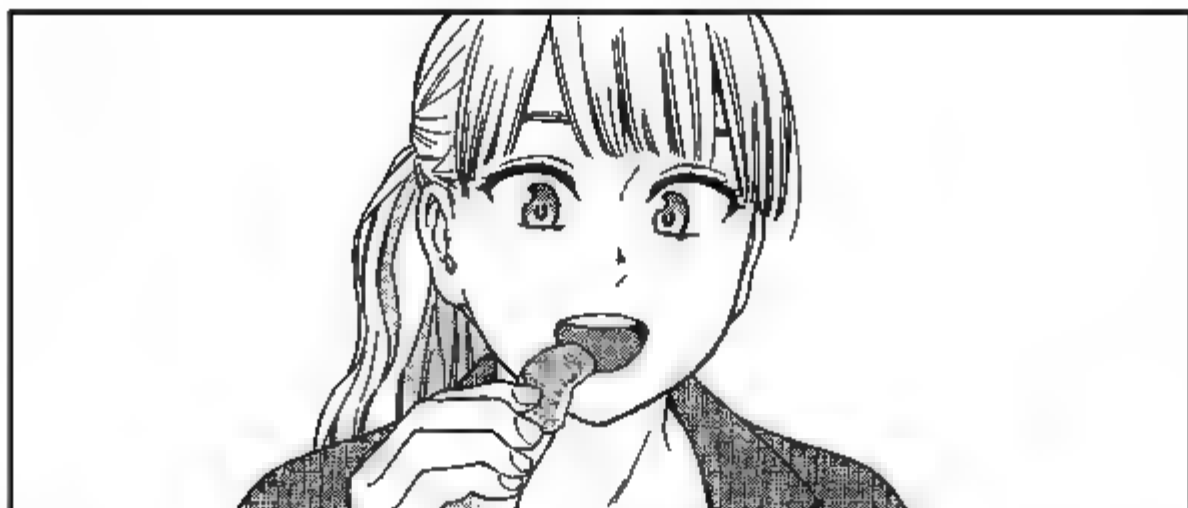
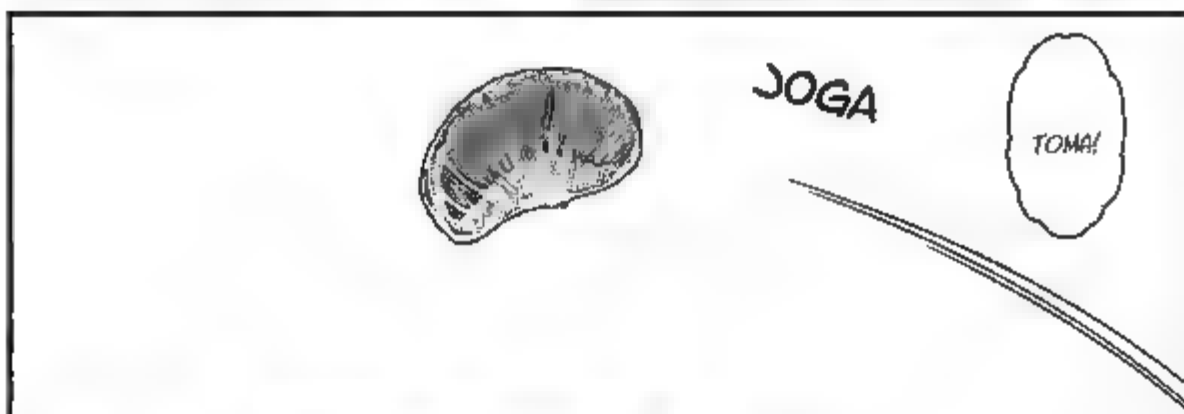
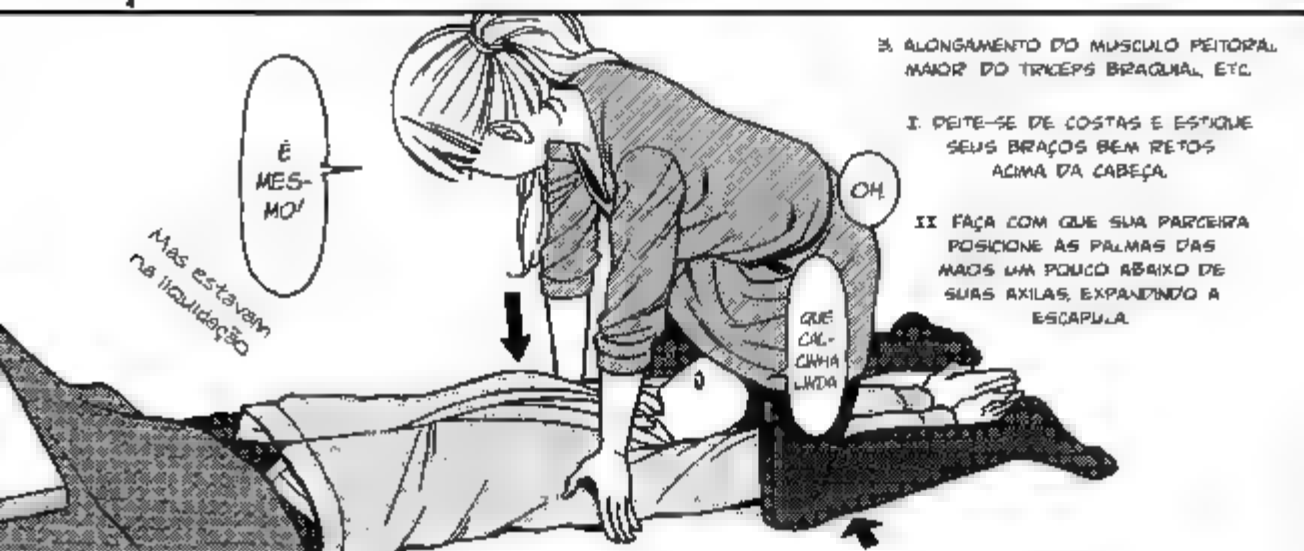
TAMBÉM QUERO UM.
BELE-ZA.

AHA HAHA
POR QUE VO-CÊ...
AI
AHA HAHA
TÁ ATÉ DOEN-DO
RUÍDOS

NHAHA HAHAHA.
!!!

Bate

B G SP RITS COMICS SPEC AL

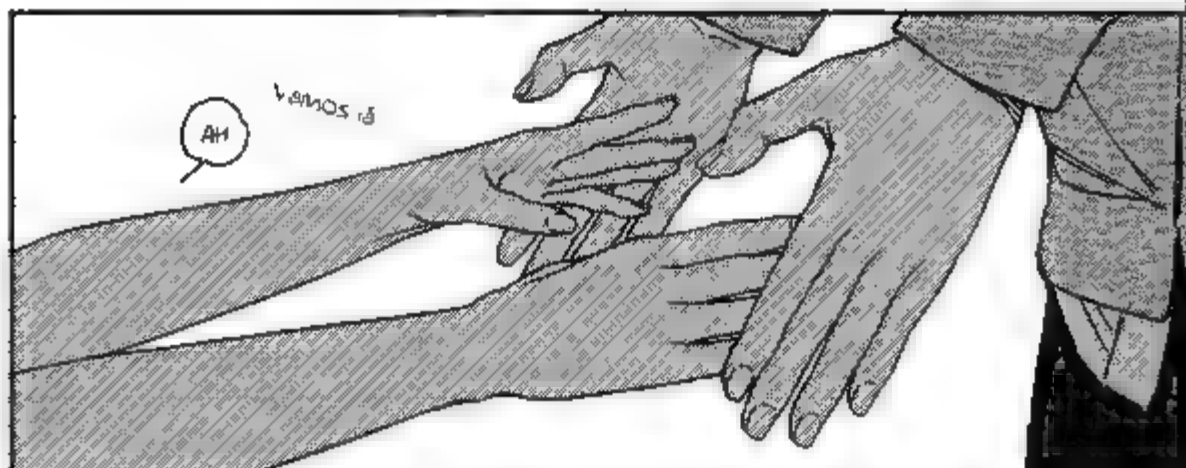
POSSO PEGAR UM?
Sorri
CLARO
JOGA
TOMA!
Pega
NÃO É JUSTO
SABE QUE NÃO DEVE BRINCAR COM A COMIDA, NÃO É?
Chomp
Chomp
......

NÃO PODEMOS PULAR OS EXERCÍCIOS QUE EXIGEM QUE A GENTE SAIA DESSA MESA QUENTINHA?
JÁ NÃO ESTÁ SENTADA AÍ HÁ UM TEMPÃO?
1. ALONGAMENTO DO TRÍCEPS BRAQUIAL, MÚSCULO GRANDE DORSAL, MÚSCULO SERRÁTIL ANTERIOR, ETC.
I. ESTIQUE OS DOIS BRAÇOS PARA CIMA E RELAXE O CORPO.
II. SUA PARCEIRA DEVE SEGURAR SEUS COTOVELOS POR TRÁS E PUXÁ-LOS PARA SI
É IMPORTANTE ALONGAR E RELAXAR O CORPO TODO DA CABEÇA AOS PÉS
E AÍ.
AHH...
2. ALONGAMENTO DOS BRAÇOS E DA PARTE SUPERIOR DO CORPO
I. DEITE-SE DE COSTAS E ESTIQUE SEUS BRAÇOS BEM RETOS ACIMA DA CABEÇA.
II. SUA PARCEIRA DEVE SEGURAR SEUS PUNHOS E PUXÁ-LOS PARA TRÁS.
3. ALONGAMENTO DO MÚSCULO PEITORAL MAIOR, DO TRÍCEPS BRAQUIAL, ETC.
I. DEITE-SE DE COSTAS E ESTIQUE SEUS BRAÇOS BEM RETOS ACIMA DA CABEÇA.
II. FAÇA COM QUE SUA PARCEIRA POSICIONE AS PALMAS DAS MÃOS UM POUCO ABAIXO DE SUAS AXILAS, EXPANDINDO A ESCÁPULA.
OH
QUE CALCINHA LINDA
É MESMO!
Mas estavam na liquidação

4. ALONGAMENTO DO TRAPEZIO, INFRAESPINHAL MUSCULO GRANDE DORSAL ETC.
I PEÇA A SUA PARCEIRA QUE PUXE UM DE SEUS BRAÇOS, SEGURANDO-O COM AS DUAS MÃOS.
II ALONGUE AS COSTAS, INCLINANDO-SE PARA O LADO DO BRAÇO QUE ESTÁ SENDO PUXADO.
SERÁ QUE VOCÊ É ULTRASSENSÍVEL AO FRIO, SENPAI?
É QUE NÃO CONSIGO PARAR DE SENTIR FRIO ULTIMAMENTE...
5. ALONGAMENTO DO MUSCULO GRANDE DORSAL, GLUTEO MAXIMO E MUSCULO ADUTOR
I. FIQUE EM PÉ COM AS PERNAS UM POUCO SEPARADAS, ENTÃO PEÇA A SUA PARCEIRA QUE SEGURE OS SEUS PUNHOS, ENQUANTO OLHA PARA O CHÃO E PUXE O SEU CORPO PARA BAIXO.
II. PEÇA À SUA PARCEIRA QUE PUXE OS SEUS BRAÇOS PARA A FRENTE.
...
ESTÁ FALANDO QUE NEM UMA SENHORA DE IDADE
VAMOS LÁ
AH

FOI MAL...
PEÇA "DESCULPAS" SUA TABUA PRANCHA DE SURF!

ME DES-CULPE
NÃO ESTOU TE OU-VINDO
DES-CULPE.
TS-

PFF

DIGA NOVA-MENTE!

DEPOIS DISSO RAN FOI ES-TRANGULADA

TRADUÇÃO:
YUKI

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GU

EDIÇÃO (LIMPEZA):
LUIZ

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
EDWIN SCOTT

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT

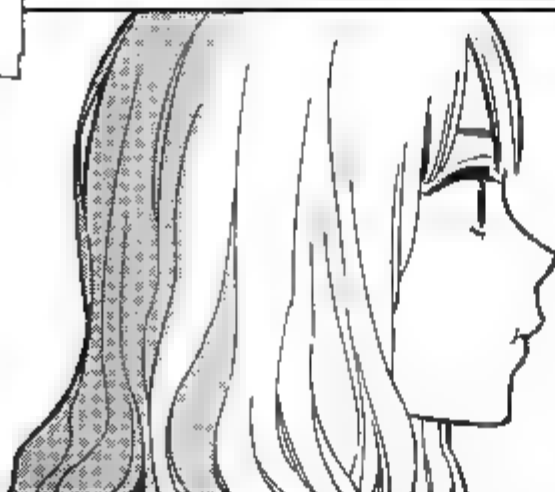
O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

UAAA ARGH
ESTÁ NA HORA.
Digita
Digita
Digita
Digita
Digita
Ding
VOCÊ NÃO CONSEGUE SE LIVRAR DESSA BARRIGUINHA?
JÁ FAZ UM TEMPÃO DESDE A ÚLTIMA VEZ EM QUE VOCÊ SE VIU MAGRA?
VOCÊ PRECISA FAZER ALGO A RESPEITO
AH, CALE A BOCA.
MAS NÃO QUER MUDAR SEUS HÁBITOS ALIMENTARES.
E NÃO QUER FAZER MUITO EXERCÍCIO
NHOM
NHOM

ENTÃO, O NOVO PROGRAMA DE DANÇA DA COBRA, FEITO PELA MISS ZONE, É PERFEITO PARA VOCÊ!
É MUITO SIMPLES! TUDO O QUE PRECISA FAZER E FICAR DANÇANDO ENQUANTO O DVD TOCA!
......
VICIE-SE NAS MÚSICAS DESCOLADAS E SE JOGUE!
ANTES QUE PERCEBA, TERÁ CONSEGUIDO UM CORPO PERFEITO. DE FAZER INVEJA ATÉ PARA MODELOS!
ACHO QUE VOU CONSEGUIR EMAGRECER COM ISTO!
VAI, SIM GARANTO!
VEJA ESTA FOTO EU ERA ASSIM HÁ UM MÊS.
NÃO PODE SER!!
9kg

VAMOS COMPRAR JUNTAS!
TÁ BOM?
Tutz
Tutz
Tutz
Tutz
Tutz

DIZEM QUE É UMA BOA MANEIRA DE PERDER PESO!
TAMBÉM DIZEM QUE FICA MAIS BARATO SE PEDIRMOS AGORA!!
......

CHUTA

VOCÊ SE ATREVE A ACORDAR ESTA CIDADÃ TRABALHA-DORA DE SEU SONNHO POR CAUSA DESTE LIXO?
AH.. ARGH..

POR QUE, DE TODOS OS DIAS, TINHA QUE SER HOJE..?
E PENSEI QUE COM ISSO, TALVEZ EU CONSIGA MESMO...
MAS. ESTOU MEIO DEFASADA NO DEPARTAMENTO FINANCEIRO AGORA.
SÓ QUERO EMAGRECER...
SFX. TURN
SFX. SOB
ESTÁ VENDO AQUILO ALI?
SIM...
HEIN?
ENTÃO SERÁ QUE VOCÊ PODERIA ME EMPRESTAR UM DINHEIRO?!

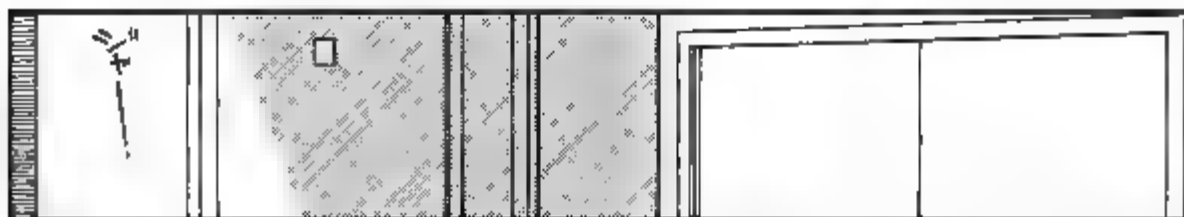
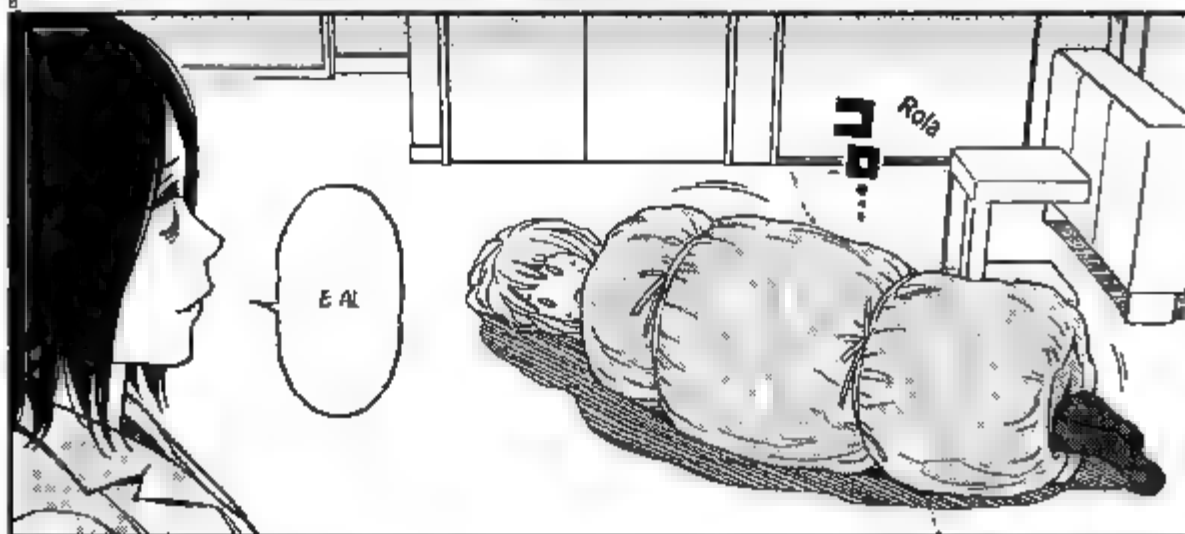
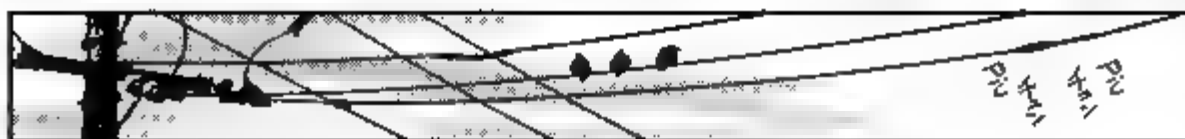
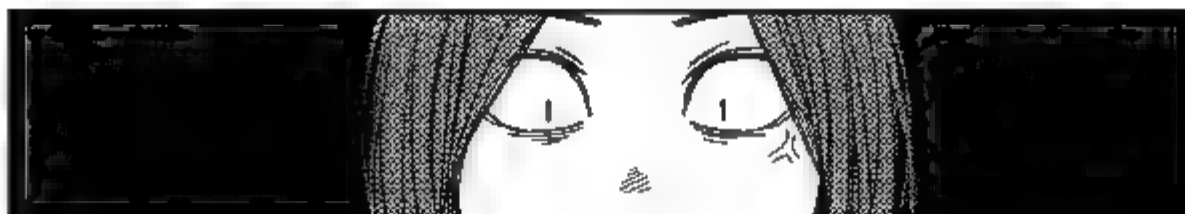
1 ALONGAMENTO DOS MUSCULOS INFRA-HIOIDEOS (10 SEGUNDOS)
I. COLOQUE UMA MÃO NAS COSTAS DE SEU PARCEIRO, E PRESSIONE FIRMEMENTE POR TRÁS.
II. POSICIONE A OUTRA MÃO SOB O QUEIXO DO SEU PARCEIRO E EMPURRE PARA CIMA CUIDADOSAMENTE
OLHA, RAN.
NÃO TEM MAIS VOLTA.
HEIN..?

VOCÊ FICA DIZENDO QUE QUER EMAGRECER MAS VEJA ESSE LANCHINHO DA MEIA-NOITE QUE VOCÊ ACABOU DE FAZER.

COMEU NÃO SÓ O RAMEN E O ARROZ FRITO...
COMO TAMBÉM COMEU OS LANCHES FRITOS QUE FIZEMOS PARA A MARMITA DE AMANHÃ...

2 ALONGAMENTO DO TRAPÉZIO (10 SEGUNDOS)
I. COLOQUE UMA MÃO SOBRE O OMBRO DE SUA PARCEIRA PARA IMPEDIR QUE O CORPO DELA SE VIRE
II. COM A OUTRA MÃO, PUXE GENTILMENTE O QUEIXO DE SUA PARCEIRA PARA O OUTRO LADO.
DESCULPA...
NÃO NÃO PEÇA DESCULPAS.

3 ALONGAMENTO DO TRAPÉZIO, MUSCULO SEMIESPINAL DA CABEÇA, MUSCULO ESPLÊNIO DO PESCOÇO, ETC
I. PRESSIONE O OMBRO DE SUA PARCEIRA COM UMA MÃO E ESTABILIZE O CORPO DELA.
II. COLOQUE A OUTRA MÃO NA PARTE DE TRÁS DA CABEÇA DELA EMPURRE GENTILMENTE PARA A FRENTE.
NÃO É NECESSARIAMENTE RUIM ACEITAR SEUS DESEJOS E NECESSIDADES
Somos humanas, afinal de contas
Empurra
Empurra
Empurra
AI, AI.
VAI DEVAGAR!

4 ALONGAMENTO DO TRAPÉZIO, MUSCULO PEITORAL SUPERIOR BICEPS BRAQUIAL, ETC. (10 SEGUNDOS)
I. PEÇA A SUA PARCEIRA QUE DEITE-SE DE BARRIGA PARA BAIXO E SEGURE OS DOIS BRAÇOS DELA, COMO MOSTRADO NA FOTO.
II. TOGUE O PESO DE SEU CORPO PARA TRAS PARA LEVANTAR A SUA PARCEIRA.
MAS NÃO PENSE QUE VOCÊ VAI CONSEGUIR PERDER UNS QUILOS DESSE JEITO, SUA VADIA COMILONA!
...VOCÊ AINDA ESTÁ MEIO DORMINDO OU O QUÊ HEIN?
Você está estranha, senpai.
7
AGORA ACORDEI DE VERDADE
COMO SE NÃO FOSSE O SUFICIENTE TER PROBLEMAS PARA PEGAR NO SONO TODA NOITE...
EI, RAN A CULPA DE EU NÃO CONSEGUIR DORMIR É SU...

ZZZZZ...
ZZZZZZZ ..
☆ ALONGAMENTOS PODEM AJUDAR VOCÊ A DORMIR MAIS RÁPIDO.
ガチャ
Entra
コロ…
Rola
E AÍ.

Créditos Finais

TRADUÇÃO/
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
YUKI

EDIÇÃO (LIMPEZA):
ANA

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
MANU

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

BIG SPIRITS COMICS SPECIAL
ストレッチ
25
アキリ
akili

MEXE MEXE
COMPREI UM PRESENTE PRA VOCÊ.
HE-EEIN?!
MUITO OBRIGADA. ♥
O que será que é?

OHH!

PARECE GOSTOSO!
FOI VOCÊ QUEM FEZ TUDO ISSO?!
BEM, EU ME ESFORCEI BASTANTE.

E PENSAR QUE AGORA VOCÊ GOSTA DE COZINHAR. JUSTO VOCÊ.
É DIVERTIDO PORQUE A RAN TRITURA TUDO O QUE COZINHO COMO SE FOSSE A MELHOR COMIDA DO MUNDO
VOCÊS SÃO TIPO CASADAS?

ENTÃO CADÊ A SAEKI?
ANDA TRABALHANDO
MAS JÁ ESTÁ NA HORA DE ELA.
ABRE
OH.

VOLTEEE!

DESCULPEM O ATRASO!

Arf

Arf

VOCÊ REALMENTE VEIO PRA CASA VESTIDA ASSIM?

GULP
GULP
GULP
ごくごくごく
!
!
EXPIRA
ふう

TEM SAIDO COM ALGUM CARA NOVO?
NENHUM.

...SABE? EU ESTOU PENSANDO EM CONTINUAR SOLTEIRA POR UM TEMPO
HUM ISSO NÃO PARECE VOCÊ
VOCÊ FOI SEMPRE DO TIPO QUE SUCUMBE FACILMENTE A SOLIDÃO...

É BEM, VOU TE FALAR A VERDADE
HEIN?

NÃO ME SINTO NEM UM POUCO SOZINHA

ACHO QUE GOSTO DA VIDA QUE ESTOU LE-VANDO
...MINHA NOSSA.
DOUTOR, TEMOS UM CASO SÉRIO BEM AQUI
DO QUE ESTÁ FALAN-DO?
MANTENHA A COLUNA ERETA
❶ ALONGAMENTO DO GLUTEO MAXIMO
10 SEGUNDOS
I SENTE-SE COM OS JOELHOS LE-VEMENTE DOBRADOS E SEGURE A PARTE DE TRAS DE SEUS JOELHOS COM AS DUAS MÃOS.
II INCLINE A PARTE SUPERIOR DO CORPO PARA A FRENTE

❷ ALONGAMENTO DO GRUPO DOS ROTADORES LATERAIS - 10 SEGUNDOS
I SENTE-SE CRUZANDO A PERNA DIREITA A COXA ESQUERDA.
II USE A MÃO ESQUERDA PARA SEGURAR A COXA ESQUERDA ENQUANTO GIRA O CORPO À DIREITA.
MAS ACHO QUE ENTENDO COMO VOCÊ SE SENTE
AQUELA GAROTA É O TIPO DE PES-SOA QUE VO-CÊ PRECISA NESTE MOMEN-TO KEIKO.
COLOQUE A SOLA DO PE DIREITO NO CHÃO

❸ ALONGAMENTO DOS MUSCULOS ISQUIO-TIBIAIS 10 SEG
I SENTE-SE COM AS PERNAS ESTICADAS PARA A FRENTE E ESTIQUE A COLUNA.
II INCLINE-SE O MAXIMO PARA A FRENTE QUE CONSEGUIR E SEGURE

VOCÊ ACHA?
....

4 ALONGAMENTO DOS QUADRÍCEPS 10 SEGUNDOS
I. DEITE-SE PARA O LADO ESQUERDO, DOBRE O JOELHO DIREITO E SEGURE NO PEITO DO PÉ DIREITO.
II. EMPURRE O CALCANHAR E O JOELHO PARA TRÁS E SEGURE
USE A OUTRA MÃO COMO PONTO DE APOIO

ALÉM DISSO, ELA É MUITO LINDA, VOCÊ NÃO ACHA?
SIM.
UM VERDADEIRO ENCANTO.
Sem falar naqueles peitos.

5 ALONGAMENTO DA PANTURRILHA 10 SEGUNDOS
I. ABRA OS BRAÇOS E AS PERNAS, USANDO A MESMA DISTANCIA ENTRE UM OMBRO E OUTRO. APOIE-SE NO CHÃO COM AS MÃOS E PÉS ESTICANDO-OS.
II. USE UM DOS PÉS PARA EMPURRAR O OUTRO JOELHO E SEGURE.
EMPURRE O JOELHO COM O OUTRO PÉ

NA MAIOR PARTE DO TEMPO, ELA É SÓ UMA MENINA MIMADINHA PRECOCE E IRRITANTE.
MAS DE VEZ EM QUANDO, ELA É TIPO,
TOC TOC

QUE E
DEMORANDO
TANTO?

TÁ BOM, TÁ BOM.

HM?

DESCULPE TÊ-LA DEIXADO LÁ SOZINHA, SAEKI.

DIGA VOCÊ NÃO SE IMPORTA, NÃO É?

AHH?

AHM.

NÃO MESMO NE?

AI.

FIM

CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
YUKI

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
YUKI

EDIÇÃO (LIMPEZA):
ANA

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
EDWIN SCOTT

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

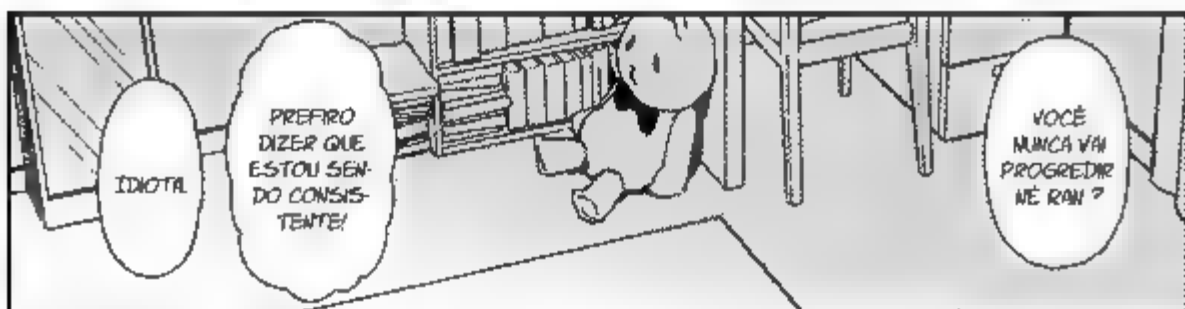
1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
アキリ
akili

29 DE DEZEMBRO
Vamos terminar isso rapidamente e depois relaxar!
Você limpa seu quarto eu limpo o meu!
Certo!
31 DE DEZEMBRO
SFX: VIRAR SE
AH, SENPAI!
... HM?
VEJA, TIVE UMA BRILHANTE IDEIA!
Sou um gênio!
PARA O INFERNO ISSO DE ARRUMAR A CASA!!
A HÁ HÁ HÁ HÁ.
VOCÊ É UMA GAROTA ENGRAÇADA, RAN ♥

SFX: SAUDAÇÃO
Suspira...
JÁ ESTÁ ESCURO LÁ FORA!
MUITO OBRIGADA!
VOCÊ NUNCA VAI PROGREDIR NÉ RAN ?
PREFIRO DIZER QUE ESTOU SENDO CONSISTENTE!
IDIOTA.
CARA, COMO ESTOU COM FOME
NÓS TEREMOS SOBA PARA O JANTAR
......
Ahh...

❶ ALONGAMENTO DO PEITORAL MAIOR - 15 SEGUNDOS

I. SENTE-SE NO CHÃO E SEGURE SUAS MÃOS ATRÁS DE SUAS COSTAS

II. FORCE SEUS OMBROS PARA TRÁS E ENDIREITE SUAS COSTAS ENQUANTO EXPANDE SEU PEITO PARA FORA.

VOCÊ ESTÁ ACOS-TUMADA A COMER SOBA NA VÉSPERA DE ANO NOVO?

SIM.

❷ ALONGAMENTO DO GLÚTEO MÁXIMO 10 SEGUNDOS

I. SENTE SE NO CHÃO, LEVANTE UMA DE SUAS PERNAS E SEGURE O PÉ E O JOELHO COM AS MÃOS.

II. PUXE SUA PERNA EM DIREÇÃO AO SEU CORPO.

BEM. É CLA-RO QUE ESTÁ

E VOCÊ, SENPAI?

❸ ALONGAMENTO DO PECTÍNEO (ADUTOR) 10 SEGUNDOS

I. AJOELHE-SE SOBRE SUA PERNA, E DESLIZE UM DOS PÉS PARA TRÁS.

II. GIRE SEU QUADRIL EM VOLTA E ESTIQUE SEUS DEDOS PARA FORA.

ISSO APENAS NUNCA FOI UM COS-TUME DA MINHA FAMÍLIA. EU ACHO
A IDEIA DE TER SOBA NA VÉSPERA DE ANO NOVO NUNCA PASSOU PELA MINHA CABEÇA
ENTEN-DO
4 ALONGAMENTO DA ISQUIOTIBIAIS, TRÍCEPS SURAL 10 SEGUNDOS
I. SENTE EM UMA CADEIRA E ESTIQUE UMA PERNA PARA FRENTE
II. AGARRE OS DEDOS DO PÉ COM A MÃO DO MESMO LADO E INCLINE-SE PARA FRENTE ENQUANTO PUXA SEUS DEDOS EM DIREÇÃO AO SEU QUADRO
DOBRE UM POUCO SEU JOELHO
ESTOU FELIZ QUE ESTA SEJA SUA PRIMEI-RA VEZ!
..HUH?
5 ALONGAMENTO DA TÍBIA ANTERIOR 10 SEGUNDOS
I. CRUZE UMA DAS PERNAS SOBRE O OUTRO JOELHO E PUXE OS DEDOS PARA TRÁS.
6 ALONGAMENTO DO FIBULAR 10 SEGUNDOS
I. COLOQUE SUA MÃO EMBAIXO DE SEUS DEDOS DO PÉ E PUXE SEU TORNOZE-LO PARA CIMA.
ISSO SIGNIFICA QUE EU IREI ES-TOURAR UMA DE SUAS CEREJAS, SENPAI ♡
Hahaha
E-
EI, NÓS AINDA ESTAMOS FALANDO SOBRE SOBA, CERTO..?

...BEM, DE QUALQUER MANEIRA...

PREPARE-SE O SOBA QUE EU FAÇO É SERIAMENTE BOM.

TEM ALGUMA COISA ESPECIAL SOBRE ISSO?

...SÓ UMA COISINHA A MAIS.

AH, CERTO

QUANDO VOCÊ TERÁ QUE PARTIR AMANHÃ, RAN?

PELA PARTE DA TARDE. POR QUE?

AH, NÓS TEREMOS TEMPO DE IR ENTÃO

AONDE?

BLUB

BLUB

NOSSA, TANTAS PESSOAS.
UHH, MINHA BUNDA ESTA CON-GELANDO
SFX: GOOONG
AH. NÃO SABIA QUE TINHA UM TEMPLO AQUI TAM-BÉM.
SIM
FALTA 10 SEGUNDOS!
OITO.
SETE
TRÊS
DOIS.
SFX. **BANG**
U-

SFX **GOOONG**
..ESSA FOI POR POUCO.
VOCÊ ESTÁ BEM?
OLHA POR ONDE ANDA, RAN.
FOI MAL..
SFX ***TAPINHA**
OBRIGADA.
NÃO OBRIGADA A VOCÊ, RAN.
AHN? PELO QUE?
POR TUDO.
HMM MMM?
NÃO TENHO IDEIA DO QUE ESTÁ FALAN-DO.

ESPERO QUE SEJA UM BOM ANO
COM CERTEZA SERÁ
MAS SÓ PARA TER CERTEZA VAMOS VER NOSSA SORTE!!
EU VOU JOGAR
Boa sorte
Boa sorte
Boa sorte
Boa sorte

QUE IDIOTA
SIM.
MÁ SORTE
MÁ SORTE

....

CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
DAEBREAK

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (LIMPEZA):
ANA

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
EDWIN SCOTT

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

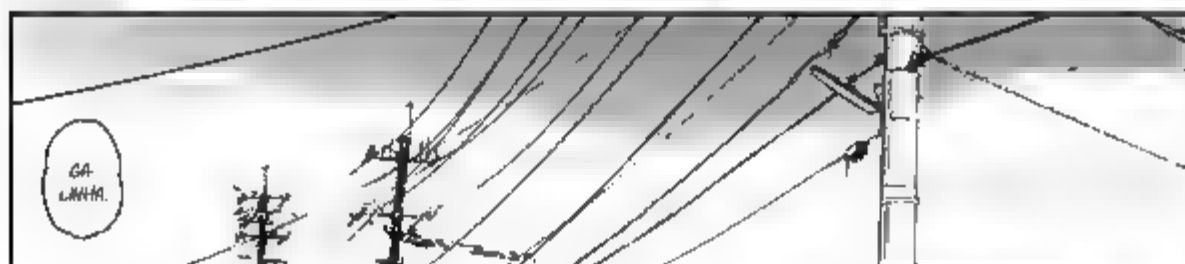
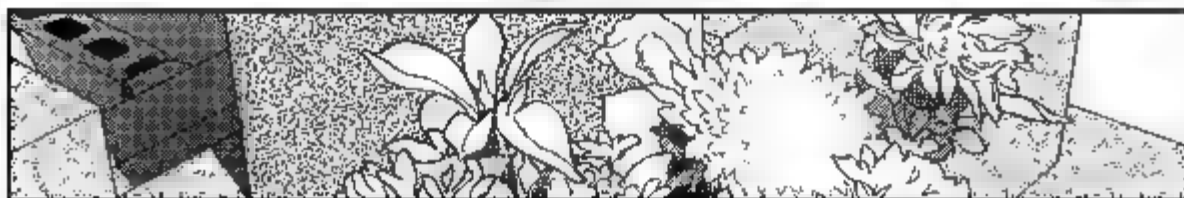
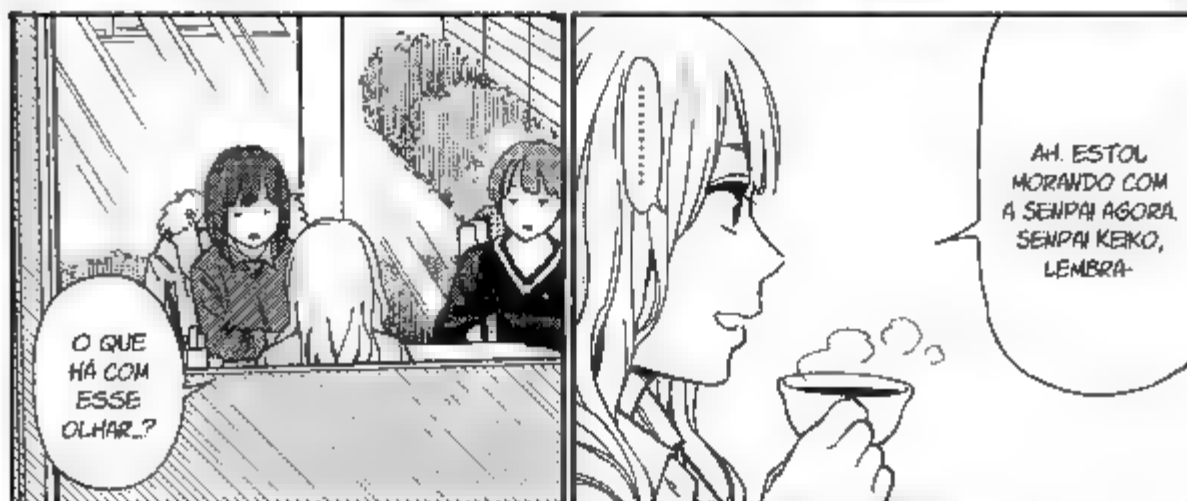
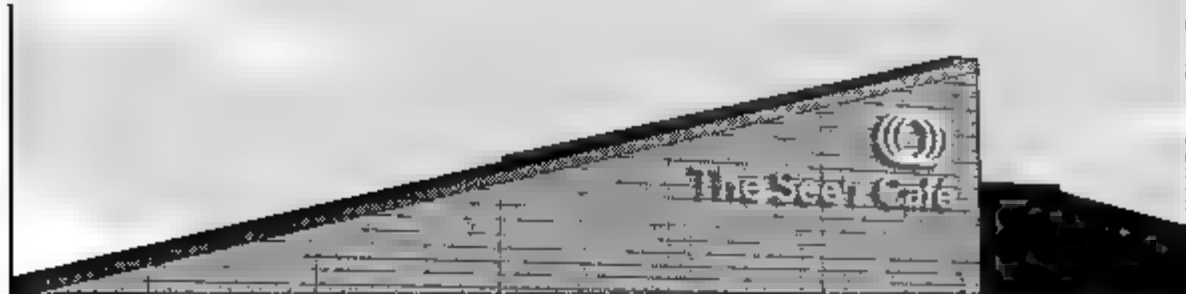
1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
27
アキリ
akili

VENHA, VAMOS EMBORA, RAN.
...OK.
VOCÊ PODERIA PE-GAR ALGUMAS COISAS PARA MIM NO CAMINHO DE CASA?
CLARO.
GA-LINHA.
MI-TSUBA
CE-NOU-RA,
ESPINA-FRE
EI, VOCÊ.

The Seer Cafe
COMO VOCÊ TEM PASSADO ULTIMAMENTE? OCUPADA?
BEM NÓS ACABAMOS NOS ENCONTRANDO ENTÃO ESTA TUDO CERTO. CERTO?
DEVERIA TER NOS DITO JA QUE VOCÊ ESTAVA VOLTANDO!
AH. ESTOU MORANDO COM A SENPAI AGORA. SENPAI KEIKO, LEMBRA-
O QUE HÁ COM ESSE OLHAR...?
ACHOU QUE ISSO ERA PARA SER ENGRAÇADO? PORQUE COM CERTEZA NÃO É.
Suspira...
GERALMENTE NÃO É ENGRAÇADO QUANDO RAN TENTA CONTAR UMA PIADA.
Hahaha
ISSO NÃO ERA UMA PIADA, OK?

① ALONGAMENTO DA TIBIA - 10 SEGUNDOS.
I. SENTE-SE EM UMA CADEIRA E SEGURE O ASSENTO COM AMBAS AS MÃOS
II. DOBRE UMA DAS PERNAS ATE O JOELHO E ESTIQUE SEU TORNOZELO PRESSIONANDO A PARTE SUPERIOR DE SEU PE NO CHÃO.
RING RING RING RING RING RING RING
☆ COMO SE VOCÊ ESTIVESSE TENTANDO ENCOSTAR SEU JOELHO NO CHÃO.
BEEP
E AI, O QUE FOI?
?

REALMENTE NÃO ERA UMA PIADA.
O QUE EU DISSE PARA VOCÊS, IDIOTAS!
SFX: CONVERSANDO ALTO
NÓS SENTIMOS MUITO, SENHORA!!
POR FAVOR POUPE NOSSAS VIDAS!
IREMOS REVER SOBRE ISSO
ギャー
ギャー
VOCÊS GAROTAS SÃO TÃO BARULHENTAS.
O QU-?
QUEM É VOCÊ?
NÃO PODE SER...

GAROTAS, VAMOS ISSO É FRIO MESMO PARA UMA PIADA.
NÓS ESTAMOS SÉRIAS TAMBÉM. QUEM É VOCÊ?
TAO ASSUSTADOR
VOCÊ SÓ PODE ESTAR BRINCANDO COMIGO.
nós nos encontramos no outro dia
MAS VOCÊ AINDA SABE QUEM SOU EU, CERTO SAEKI?
VIU COMO ELA É HONESTA? VOCÊS DUAS DEVERIAM SE PARECER MAIS COM ELA.
NÓS ESTAMOS APENAS BRINCANDO COM VOCÊ, CARA.
É O AZUMI, CERTO? JÁ FAZ UM TEMPO
AH É MESMO!
TEREMOS REUNIÃO DE CLASSE AMANHÃ. VOCÊ VIRÁ?
SE EU PUDER...
...VOCÊ NÃO VIRÁ, NÉ?
QUEM SABE?
Hehe...

Na frente da estação às 7, huh

AWW, CARA...
SE EU TIVESSE METADE DE SUA APARÊNCIA, RAN.
E EU DESEJAVA TER METADE DA POPULARIDADE DA RAN ...UM DESPERDÍCIO DE BOA APARÊNCIA...

EU VEJO QUE VOCÊ ESTÁ INDIFERENTE PARA OS RAPAZES COMO SEMPRE, RAN.
QUEM SABE?
Hehehe
ISSO JÁ COMEÇOU A FICAR CHATO

NÃO É COMO...
SE EU QUISESSE SER POPULAR ENTRE OS RAPAZES TAMBÉM.

NÓS IREMOS TE ARRASTAR PARA A REUNIÃO DE CLASSE AMANHÃ, RAN
NÓS IREMOS USAR VOCÊ PARA ALIMENTAR OS HOMENS SEDENTOS POR AMOR DE NOSSA CLASSE
...VIVA...
The Seer Café

O QUE EE?
OOPS
EN-TÃO
DESC-
HUUUM?

ALONGAMENTO DA REGIÃO PLANTAR - 10 SEG.
I. SENTE-SE EM UMA CADEIRA OU ALGO SIMILAR E CRUZE UMA PERNA ENCIMA DO OUTRO JOELHO.
II. APERTE SEU CALCANHAR E DEDOS E DOBRE O TORNOZELO E OS DEDOS PARA TRAS.
EU DIRIA QUE VOCÊ MERECE. RAN.
MAS POR QUE!?
EU APENAS DISSE A VERDADE!!
ALONGAMENTO DO QUADRIL E ADUTORES - 15 SEG.
I. DEITE-SE E PRESSIONE AS SOLAS DOS PÉS JUNTAS.
II. ABRA SEU QUADRIL AO MAXIMO RELAXANDO OS MUSCULOS EM SUA PERNA.
BOM, SEUS AMIGOS TE CHAMARAM PARA IR JUNTO ENTÃO POR QUE NÃO VAI?
AHHH, AI ESTA VOCÊ FALANDO COMO SE ISSO NÃO FOSSE DA SUA CONTA!
ENTÃO SENPAI, VOCÊ NÃO SE IMPORTARIA MESMO SE EU FOSSE SERVIDA PARA HOMENS SEDENTOS POR AMOR?

...NÃO, POR QUE DEVERIA?
O QUE DISSE?
SERIA ENGRAÇADO SE VOCÊ REALMENTE FOSSE PEGA POR UM CARA HAHA.
...ACHO QUE VOU PARA A CAMA AGORA.
TÁ.
BOA NOIT-
BEEP
......
4 ALONGAMENTO DA ISQUIOTIBIA - 10 SEG
I. DEITE SE E DOBRE UM DOS JOELHOS.
II. LEVANTE A OUTRA PERNA, SEGURE A PANTURRILHA E ATRAS DA COXA E PUXE A PERNA EM DIREÇÃO AO PEITO.

Suspira
ELA E BO-NITA
ELA É MUITO BONI-TA
MAIS UMA PUFAA-VOOR
CLARO, CLARO
QUERIA ESTAR SENTADO PERTO DELA
NOSSA, OLHA A RAN BEBENDO UMA ATRÁS DA OUTRA.
SIM, ELA É LOUCA.
Dois membros do fã clube da Saeki Ran
HEERNT

RAN É NOSSA DE QUALQUER JEITO!
Não a estamos dando!
AH, CALA A BOCA ISSO É IDIOTA!
SAI DAQUI!!
SAEKI É PARA SER DIVIDIDA COM TODOS!
QUER UM?
É bom
SIMMM ♥
CERTO RAPAZES, AFASTEM-SE!!
SIM, É A NOSSA VEZ AGORA.
QUE- QUE DIABOS!?
CERTO VOCÊ TERÁ QUE COMER O MEU TAMBÉM ENTÃO ♥
UH..
VAMOS, ABRA BEM SUA BOCA ♥
NÃO TODOS DE UMA VEZ..
AH..
GULP..
O QUE É ISSO EU NÃO
NAH, CARA
ISSO É ÓTIMO!!

PHEW. ESTOU FELIZ!
EU ACHEI QUE TALVEZ NÃO GOS-TASSE DE CURRY APIMENTADO JÁ QUE VOCÊ SEM-PRE FAZ DOCE..
5 ALONGAMENTO DA TIBIAL ANTERIOR 10 SEG.
1. POSICIONE O DORSO E OS DEDOS DE UM DOS PÉS NO CHÃO E O ALONGUE PUXANDO-O PARA FRENTE.
AH POR FAVOR, SENPAI! PORQUE VOCÊ ME LIGA EM UMA PÉSSIMA HORA SÓ POR CAUSA DE CURRY!?
..TEM ALGO ERRADO?
EU QUERIA BEBER UM POUCO E RAPIDAMEN-TE SAIR DAQUI. MAS..
..SE ISSO CONTINUAR VOU TER UMA RECAÍDA..!!
HUH!?
ESQUECE
EU TENHO QUE SAIR AGO-

EEK

BEEP

ACHOU QUE A DEIXARIAMOS SAIR ASSIM?

VAMOS PARA UMA LOJA DIFERENTE PARA UM SEGUNDA RODADA, RAN QUERIDA ♥

NÃO!

ME DEVOLVE!

Ahh, o que estou fazendo

...... UGH

DIGA, DIGA. VOCÊ ESTAVA TÃO PREOCUPADA COMIGO QUE ACABOU ME LIGANDO ESSE TANTO DE VEZES?
Você estava não é?
HISTÓRICO DE CHAMADA
Keiko Senpai 1/3 2 23
Keiko Senpai 1/3 1 40
Keiko Senpai 1/3 0 59
Keiko Senpai 1/3 0 31
Keiko Senpai 1/3 0 02
Keiko Senpai 1/2 23 43
Keiko Senpai 1/2 23 27
Keiko Senpai 1/2 23 10
EMAIL DE VOZ
1 1/3 Keiko Senpa
2 1/3 Keiko Se
1/2 Keiko
E SE EU ESTIVESSE?
Droga

CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
DAEBREAK

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
EDWIN SCOTT

EDIÇÃO (LIMPEZA):
ANA

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
NANOFATE

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

23
アキリ
akili

É APENAS EU, OU A GENTE TEM COMIDO MUITO FEIJÃO ULTIMAMENTE?
BOM, ESTAVA BARATO.
Eu comprei tipo uma tonelada deles
FALANDO EM FEIJÕES, O FESTIVAL DE PRIMAVERA ESTÁ PERTO
...SIM, APENAS ALGUNS DIAS FALTANDO
1 ALONGAMENTO DO ANTEBRAÇO
I. DOBRE SEU COTOVELO E GIRE SEU PULSO EM SENTIDO HORÁRIO.
II. EM SEGUIDA FAÇA NO SENTIDO ANTI-HORÁRIO.
SFX: PULA
POR QUE NÃO FAZEMOS AQUELA PARADA DE JOGAR FEIJÃO EM DEMÔNIOS?
EU QUERO SER O DEMÔNIO!
No dia 3 de fevereiro
HAHA, VOCÊ, O DEMÔNIO? NÃO SERIA TÃO ASSUSTADOR
AH!
2 ALONGAMENTO ABDOMINAL
I. COLOQUE SUAS MÃOS EM SUA CINTURA E ESTIQUE-SE PARA TRÁS.

③ ALONGAMENTO DO OBLIQUO
1. DEPOIS DO ALONGAMENTO ABDOMINAL NO 2, VIRE SEU CORPO PARA ESQUERDA E DIREITA.
ACABEI DE LEMBRAR QUE TENHO QUE TRABALHAR NO DIA 3.
AHHH. E QUANDO VOCÊ VAI ESTAR EM CASA?
LÁ PELAS 11 DA NOITE
BOM, NÃO É COMO SE FOSSE SER ALGO GRANDE, ENTÃO POR QUE NÃO FAZEMOS QUANDO VO-CÊ ESTIVER EM CASA?
CEEER-TO.
vou preparar tudo enquanto espero por você
SFX. SSSSHHHH
ALIÁS, SENPAI.
HUM?
EU OUVI QUE TEM...
パッ
SFX. BAT DA
...UM FANTASMA VAGANDO PELA CASA ULTIMA-MENTE.
UM O QUÊ?
UM FAN-TASMA. NÃO É ASSUS-TADOR?

ALGUÉM ME DISSE ISSO QUANDO ESTAVA TIRANDO O LIXO
APARENTEMENTE, É O FANTASMA DE UMA MULHER QUE PARECE UM DEMÔNIO E QUANDO SEUS OLHOS ENCONTRAM OS DELA, ELA VAI.
© akili / Yawaraka Spirits Shogakukan Inc
GAHHH
EI.
HM?
SFX. ARROTA
SFX. GLUP GLUP
ESSE É MEU SUCO.
É, EU SEI. É MUITO BOM.
DE QUALQUER MANEIRA, TEM MAIS SOBRE ESSA HISTÓRIA DE FANTASMA!
SUSPIRA
Ela simplesmente mudou de assunto..

4 Sfx. Hesita

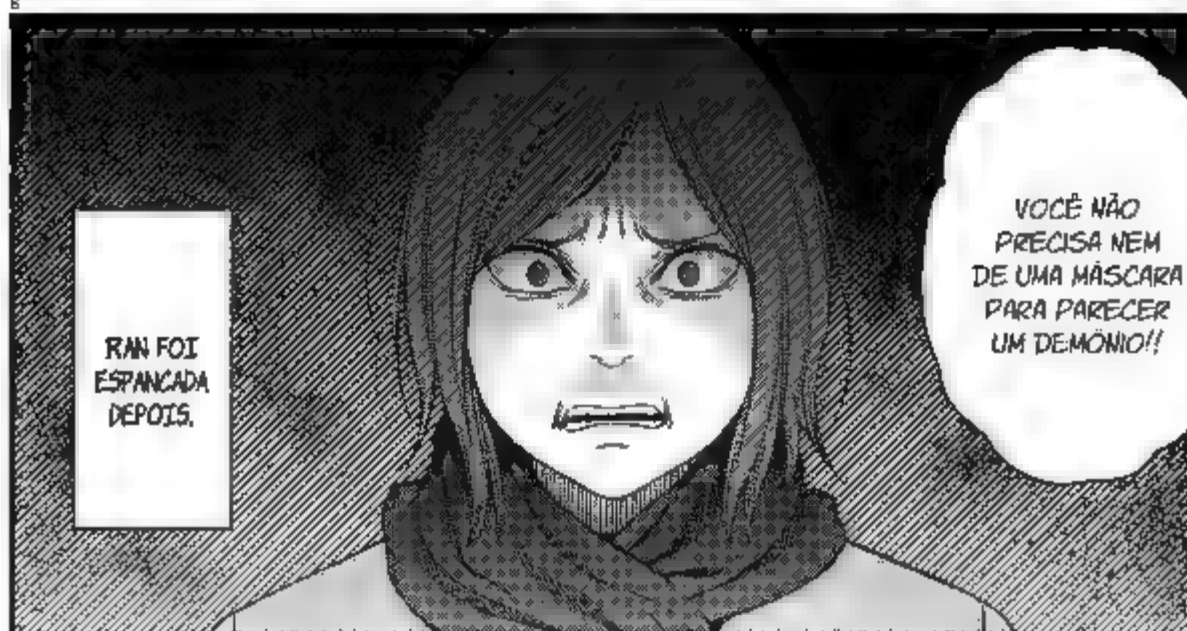
O QUE ACONTECE QUANDO ELA VEM ATRÁS DE VOCÊ...
DE REPENTE, A ENERGIA ACABA E TEM ÁGUA EM TODO O CHÃO.
E VOCÊ NOTA COMO A TEMPERATURA DA SALA CAIU, MAS JÁ É TARDE DEMAIS PORQUE ELA JÁ ESTÁ BEM ATRÁS DE VOCÊ!!
......

NÃO, NÃO MESMO DE NENHUMA MANEIRA É ISSO
ME RECUSO A ACREDITAR EM ALGO ESTÚPIDO COMO ISSO

NAH, EU VOU APENAS
RAPIDAMENTE LIGAR O DISJUNTOR E FICAREI BEM.

AAAA
AAAH!

AAAAHH
AAH!
AH
GAH
GAHH
BOO
HE HE HE.
NÃO, NÃO NÃO
ハッカ
PFF

MAS QUE DIABOS VOCÊ PENSA QUE ESTÁ FAZENDO!? POR QUE NÃO ESTÁ NO TRABALHO COMO DISSE QUE ESTARIA!?
O QUE DISSE!?
TEM QUE JOGAR FEIJÕES
NÃO BOLSAS.
EU NÃO PRECISAVA TRABALHAR... HOJE
SFX: OFEGANTE
EU APENAS PENSEI EM TE DAR... UM PEQUENO SUSTO...
SENPAI, VOCÊ É INCRÍVEL!!
AHN?
NÃO ESTOU NEM BRINCANDO! VOCÊ É IMPRESSIONANTE!!
VOCÊ NÃO PRECISA NEM DE UMA MÁSCARA PARA PARECER UM DEMÔNIO!!
RAN FOI ESPANCADA DEPOIS.

CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
DAEBREAK

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (LIMPEZA):
IQADINEE

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
NANOFATE

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

Sfx Ker-chak

ガチャ

Ei, você voltou!

Tem um momento para mim?

Ei.

Desculpa, mas isso pode esperar até mais tarde?

Algo urgente apareceu depois que saí do trabalho.

Tenho que cuidar disso agora.

Tudo bem.

❶ ALONGAMENTO DO TRAPÉZIO A - 10 SEGUNDOS

I SENTE SE EM UMA CADEIRA, ENTAO POSICIONE UM DOS BRAÇOS EM SUAS COSTAS E SEGURE A PARTE DE TRAS DA CADEIRA.

II COLOQUE SUA OUTRA MÃO NO TOPO DE SUA CABEÇA E PUXE PARA UM LADO.

❷ ALONGAMENTO DO TRAPÉZIO B - 10 SEGUNDOS

(I SENTE SE EM UMA CADEIRA COMO NO 1, ENTÃO COLOQUE SUA MÃO NA PARTE DE TRAS DE SUA CABEÇA E PUXE PARA FRENTE.

2

❸ ALONGAMENTO DO OBLIQUO, ESTERNOCLEIDOMASTÓIDEO - 10 SEGUNDOS

I SENTE-SE EM UMA CADEIRA, PUXE PARA TRAS SEU QUADRIL O MAXIMO QUE CONSEGUIR NA CADEIRA E SEGURE A PARTE DE TRAS DA CADEIRA.

II MANTENHA SEU QUADRIL NO LUGAR ENQUANTO VIRA SEUS OMBROS PARA TRAS.

❹ ALONGAMENTO DO PEITORAL, DELTOIDE - 10 SEGUNDOS)

I SENTE SE EM UMA CADEIRA COM SEU QUADRIL NO MEIO DA CADEIRA E JUNTE SUAS MAOS EM SUAS COSTAS.

II EMPURRE SEU PEITO PARA FORA E PARA CIMA ENQUANTO PUXA SUAS MÃOS PARA BAIXO.

⑤ ALONGAMENTO DO OBLÍQUO, GRANDE DORSAL, LOMBAR · 10 SEGUNDOS

I. SENTE-SE EM UMA CADEIRA E ABRA AO MÁXIMO AS PERNAS.

II. ESTIQUE UM BRAÇO PARA BAIXO, DOBRE O COTOVELO DO OUTRO BRAÇO E O COLOQUE PARA CIMA.

III. COLOQUE SEU COTOVELO O MAIS LONGE POSSÍVEL ENQUANTO TENTA TOCAR O CHÃO COM SEU BRAÇO ESTICADO.

ELA ESTÁ DEMORANDO MUITO...

JÁ SEI!

© ak[illegible] Yawaraka Spirits Shogakukan Inc
AH CARAMBA...
ÀS VEZES ME PERGUNTO SE VOCÊ FAZ ISSO DE PROPÓSITO...
EU SINTO...
MUITO.
Sfx: Treme
SNIFF...
ELES ERAM PARA VOCÊ...
Sfx: Morde
ぱく
Ah

NT/ KOTATSU: TIPO DE MESA COM AQUECEDOR NA PARTE DE BAIXO USANDO UM COBERTOR PARA LACRAR O CALOR

NÓS NÃO DIVIDIMOS UM FUTON A MUITO TEMPO!
COMO CHEGAMOS DAQUILO PARA ISSO ?

FAZ QUASE UM ANO DESDE QUE ME MUDEI PARA CÁ, NÃO É?
SIM.
PARECE QUE FOI ONTEM.
AHAM.

SEN-PAI.
HM?

AQUELE CHOCOLATE QUE EU TE DEI.
É DO TIPO QUE SE DÁ PARA ALGUÉM IMPORTANTE, SABIA?

SIM, SIM, O MEU TAMBÉM.
EH HH HHH HH
VOCÊ NÃO QUIS DIZER ISSO CERTO?

CALE-SE E DURMA.

BOA NOITE.

EI..
JÁ É DE MANHÃ
MH

ストレッチ
30
アキリ
akili

CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
DAEBREAK

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (LIMPEZA):
IQADINEE

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
NANOFATE

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

BIG SPIRITS COMICS SPECIAL
ストレッチ
30
アキリ
akili

TÃO FRIO
AH LÁ
EAÍ SENPAI! ACABOU DE SAIR DO TRABALHO?

AH, ELES ME DERAM UM BOLO, ENTÃO VAMOS COMER JUNTAS QUANDO CHEGARMOS EM CASA!

TÁ BOM?

TÁ

2

SFX DOOF

SENPAI, ENTÃO VOCÊ É DO TIPO DE QUE TRATA AS PESSOAS DE MANEIRA DIFERENTE BASEANDO-SE NAS APARECIAS, HUH!?
ATÉ CERTO PONTO SIM QUAL QUER UM DEVERIA

MAS ESSE TIPO DE ROUPA É BEM COMUM HOJE EM DIA, SABIA?
Você está bem atrasada

HE HE ♥
?
HA HA

NT/ *100 KG. TAMBÉM CONHECIDO COMO CONTROLE LATERA..., É UMA TÉCNICA DE IMOBILIZAÇÃO DO JIU JITSU.

HEHE
ARF
ARF
POR QUE PARECE QUE ESTÁ GOSTANDO DISSO..
Sfx. Doof
TANTO FAZ, VAMOS PARA CASA
Sua pequena
AH
Hihi
Sfx. Corre

UAU, ELAS SÃO COMO CRIAN-ÇAS.

QUER FAZER ISSO TAM-BÉM?

DE JEITO NENHUM FARIA ALGO EMBARA-ÇOSO COMO AQUILO

....

Cheh

6

... VAMOS PARA CASA.

CER-TO

NÃO ESTÁ INDO PARA CASA?

JÁ FAZ UM ANO DESDE A ÚLTIMA VEZ, NÃO É?

HUM ESTÁ CERTO

A-
AH-CHOO
UH-OH

UMMM ESTÁ TÃO FRIO.

HE HE.
NÃO POSSO ESPERAR PARA COMER O BOLO.
QUAL É O SABOR?
BOLO DE MORANGO COM CHANTILLY ♥

MAS QUE BAGUNÇA TUDO PORQUE TINHA QUE ME PERSEGUIR FEITO UMA IDIOTA, SENPAI
OLHA QUEM ESTÁ FALANDO FOI VOCÊ QUE COMEÇOU ISSO

[FIM]

CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
DAEBREAK

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (LIMPEZA):
IQADINEE

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
NANOFATE

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
31
アキリ
akili

AH OLHA QUEM ESTA AQUI.
OBRIGADO PELA ÚLTIMA VEZ
DE NADA O QUE QUER BEBER?
O DE SEMPRE
ONDE ESTA A RAN?
ELA FOLGOU HOJE
AH
.ESTA APAIXONADO POR ELA?
N. NÃO
BEM. CONSIGO VER O MOTIVO DE VOCÊ GOSTAR DELA.
MAS É MELHOR DEIXAR SUAS MÃOS LONGE DA NOSSA MASCOTE!
OLHA. JA DISSE QUE NÃO É BEM ASSIM.
COMO POSSO DIZER
APENAS VÊ-LA JA É O SUFICIENTE PARA MIM.
É COMO. SE ELA FOSSE UM FATOR DE PAZ
QUE IDIOTA.
......

SSSSSS!
SSSSSS!
SSSSSS!
NHAM!!
E MAIS SSSSS!

EI, IDIOTA, ESSE É MEU!
DEVERIA ESTÁ ESCRITO SEU NOME NELE!
Chiado
DINS DONS
Sim, grande
Tão grande
DIA DAS MULHERES

AHHHHHH
UHHHHHH...
Arf
Arf
Arf
Arf
VAI EM ... E TOME UM BANHO
NÃO ... PRIMEI-RO.
......
......
JOKENPÔ!

EI, ME ENSINE ISSO

CLA-RO

PRIMEIRO DE TUDO SE DEVE TOMAR CUIDADO PARA NÃO SE ALONGAR MUITO ANTES DE SE DEITAR

É PARA RELAXAR SEUS MÚSCULOS. MAS SE FIZER DE MAIS, PODE TER O EFEITO CONTRÁ-RIO E TERÁ DIFI-CULDADES EM TENTAR DOR-MIR!

VEJO A SAE-KI FA-LAN-DO

❷ ALONGAMENTO DA SACROILIOLOMBAR E QUADRADO LOMBAR 15 SEGUNDOS

I SENTE-SE COM SEUS JOELHOS DOBRADOS E SEGURE SEUS TORNOZELOS COM SUAS MÃOS
II CURVE TODA AS SUAS COSTAS

INCLINE-SE PARA FRENTE COMO SE QUISESSE APERTAR SUA BARRIGA
UGH ...
curva-se
Acho que vou vomitar

※ INCLINE-SE PARA FRENTE COM AS COSTAS RETAS PARA ALONGAR OS ADUTORES

❸ ALONGAMENTO DO OBLÍQUO 10 SEGUNDOS

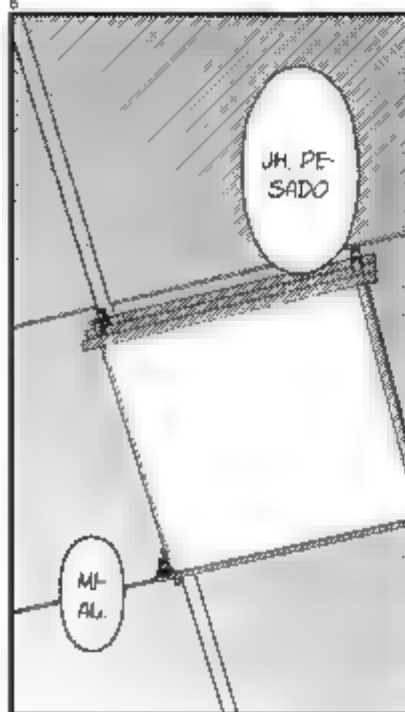
I SENTE-SE EM UMA SUPERFÍCIE PLANA E CRUZE UMA PERNA ENCIMA DA OUTRA
II POSICIONE SEU COTOVELO NA PARTE SUPERIOR DO JOELHO E TORÇA SEU TRONCO

Ah, nós costumávamos fazer isso durante as atividades do clube
Tem que virar a cabeça na mesma direção, certo?

❹ ALONGAMENTO DO GLÚTEO MÁXIMO E DO GLÚTEO MÉDIO - 10 SEGUNDOS

I SENTE-SE COM SUA MÃO REPOUSANDO ATRÁS DE VOCÊ E LEVANTE UM JOELHO
II CRUZE A PERNA FAZENDO QUE O TORNOZELO REPOUSE NA COXA DA OUTRA PERNA
III MOVA-SE PARA FRENTE COM SUA PÉLVIS E LEVANTE UM POUCO SEU TRONCO

AGORA APENAS DEIXE-O PARADO NA SUA PERNA.
AHAM

4 ALONGAMENTO DO TRAPÉZIO
E ESPLÊNIOS - 15 SEGUNDOS
I. DEITE-SE E JUNTE SUAS MÃO
ATRÁS DE SUA CABEÇA
II LEVANTE SUA CABEÇA DEVAGAR

AHHH...
ME DIVERTIR
COM A SAEKI

ISSO
É UMA
PRO-
MESSA
TÁ

AHCHOO
VÁRIAS PESSOAS FALANDO DE MIM HOJE. HUH..
VOCÊ É UMA ESTUDANTE DE MEDICINA. JÁ DEVIA SABER
AQUI.
OBRIGADA
Ah. é do pai
JH. PESADO
MIAU.

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO (LIMPEZA):
IQADINEE
EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
LEONARDOBAT
REVISÃO GERAL:
GOKI-CHAN

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

Extra
akili
アキリ

★ POSIÇÕES DE ALONGAMENTO ① BRAÇOS, TRONCO

★ POSIÇÕES DE ALONGAMENTO ②

TRAPÉZIO, PEITORAL MAIOR, BICEPS BRAQUIAL ETC.

BASICAMENTE, TUDO QUE VOCÊ DEVE FAZER É DEITAR-SE VIRADO PARA BAIXO E SEU PARCEIRO PUXAR SUAS COSTAS PELOS SEUS BRAÇOS O MAIS LONGE POSSÍVEL.

AGINDO COMO SE TIVESSE VIRADO UMA POMBA E CHORANDO "COO, COO" DEVE AJUDAR TAMBÉM

ESSA POSIÇÃO PODE PARECER UM POUCO COM A POSIÇÃO DE LARGADA NO ATLETISMO, MAS NÃO ESPERE BATER O TEMPO DO USAIN BOLT COM ESSE TIPO DE POSIÇÃO DE LARGADA.

★ POSIÇÕES DE ALONGAMENTO ④ GLÚTEO MÁXIMO

★ POSIÇÕES DE ALONGAMENTO ⑤ GLÚTEO MÁXIMO

★ POSIÇÕES DE ALONGAMENTO ⑥ RETO ABDOMINAL

★ POSIÇÕES DE ALONGAMENTO ⑦

OBLIQUO ABDOMINAL, GRANDE DORSAL, LOMBAR

*NOTA: SCARF HOLD = USHIRO-KESA-GATAME (USHIRO= INVERTIDO, KESA = CACHECOL, GATAME = SEGURAR),PARECE SER A TÉCNICA 100KG DO JIU-JITSU

★ POSIÇÕES DE ALONGAMENTO ⑧ SCARF HOLD*

★ POSIÇÕES DE ALONGAMENTO ⑨ TRAPÉZIO, ESPLÊNIO

PODE PARECER TENTADOR MATAR DOIS PÁSSAROS COM UMA PEDRA AO TRABALHAR SEUS MÚSCULOS ABDOMINAIS ENQUANTO VOCÊ ESTIVER NESSA POSIÇÃO, MAS NESTE CASO, TENHA CERTEZA DE EXERCITAR-SE ANTES DO ALONGAMENTO.

Créditos Finais

TRADUÇÃO:
DAEBREAK

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
TENDRI

EDIÇÃO (LIMPEZA):
LIA

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
YUMI

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
32A
アキリ
akili

CERTO RAN
AGORA SO FALTA SERVIR
QUER TENTAR?
SIM
UHHHHHHHHHHHHHHHHHH
TAL VEZ DESTE JEITO??
OHHH VOCE E BOA NISSO!
VOCE TEM UM GOSTO RAN
HE HE

MÃÃÃE A JANTA ESTÁ PRONTA
CER-TO ES-TOU INDO.
ESTÁ BOM?
SIM!
EU SEI, CERTO? ESTÁ BOM, CERTO?
DEVERIA FAZER ISSO PARA SUA PESSOA PRECIOSA QUANDO ENCONTRÁ-LA UM DIA, RAN
HM?
É MUITO CEDO PARA ESTE TIPO DE CON VERSA
VOCÊ ACHA !?

32A

MEU CHEFE DISSE QUE JÁ POSSO IR PARA CASA
CON-SE-GUIU FALAR COM ELES?
SIM, PARECE QUE MINHA MÃE ESTÁ BEM.

REALMENTE FAZ
SIM.
FAZ TEMPO QUE NÃO NOS VIMOS
MAS NOSSA. AQUELE FOI UM GRANDE TERREMOTO
SIM FOI MESMO
AH
OS TRENS PARARAM
SIM ACHO QUE ESTOU PRESA AQUI.

OHH, É TÃO ESPAÇOSO!
TEM UMA TOMADA ALI.
CARA ESTOU MORTA.
ESPERO QUE OS TRENS VOLTEM A FUNCIONAR ESTA NOITE...
NÃO CONTARIA COM ISSO
BEM, NÃO PRECISO TRABALHAR AMANHÃ.
ENTÃO PODE FICAR AQUI ESTA NOITE
NÃO, NÃO ESTOU BEM...
......
6

......
VOCÊ NÃO ESTÁ MORRENDO DE FOME ESTÁ?
NÃO, MAS DIRIA QUE VOCÊ ESTÁ
QUER UM MIOJO !?
NÃO, MIOJO FAZ MAL
POR QUÊ ?
ALGO MAIS SUBSTANCIAL

BEBE BEBE BEBE
O QUE FOI ISSO?
TEM ALGO ER-RAD-
MEU...
MEU CORPO SE MOVEU SOZI-NHO E...
9
SINTO MUITO POR ISSO !
a vou começar a cozinhar
UH.
Vamos fechar a porta da geladeira e primeiro tudo bem?
NÃO ME IM-POR-TO MUI-TO MAS..
VOCÊ É UMA ALCO-ÓLICA?
NÃO, NÃO SOU.

Gostoso
Estou feliz que tenha gostado
......
VOCÊ PARECE CALMA.
HÃ?
DIGO ANDA NÃO CONSEGUIU FALAR COM SEU PAI, CERTO ?
SIM
ESTOU PREOCUPADA COM ELE.

TE FALAREI ISSO PORQUE JÁ É MADURA AGORA.
É PRECISO SE PREPARAR PARA NÃO SER PEGA DE SURPRESA POR ALGO RUIM.
HUMANOS SÃO FRÁGEIS, NUNCA SE SABE O QUE PODE ACONTECER
POR QUE PRECISA DIZER COISAS TÃO TRISTES QUANDO SUA FILHA TÁ SAINDO DE CASA?
FOI O QUE ME DISSERAM
SEI —
BEM, TENHO CERTEZA QUE ELE ESTÁ BEM.
SIM.
AH NÃO. AQUI VAMOS NÓS DE NOVO.
SIM.
tiq tiq

O QUE ESTÁ FAZENDO?
HEIN...
MINHA ROTINA DIÁRIA DE ALONGAMENTO
A PROPÓSITO, SENPAI.
HM?
ESTE LUGAR NÃO É MUITO GRANDE SÓ PARA VOCÊ?

SIM...

NA VERDADE, EU COSTUMAVA MORAR COM ALGUÉM.

E BEM... COISAS ACONTECERAM

É UMA HISTÓRIA CHATA, MESMO

NÃO QUER FALAR SOBRE ISSO.

VÊ? É O TIPO DE HISTÓRIA QUE SE OUVE EM TODO LUGAR.

SINTO MUITO.
PARECE QUE TOQUEI NUM ASSUNTO BEM SENSÍVEL
BEM, JÁ ESTÁ TUDO ACABADO NAO PRECISA SE PREOCUPAR
DESCULPA. É TAO APERTADO
NÃO TEM PROBLEMA.
VOU APAGAR ESSA LUZ
TUDO BEM.
......
......

POR QUE ESTA SEGURANDO MINHA MAO?
POR QUE..

O QUE QUER DIZER? NAO CONSIGO DORMIR COM VOCÊ SEGURANDO MINHA MAO
AH
QUER QUE EL TE FAÇA CAF-UNÉ ENTAO?
HA, NAO
MAS QUERO TE CONFORTAR
NÃO SOU CRIANÇA SABIA?

DE QUALQUER JEITO NAO INCOMODA MAIS
MENTIRA
...

BOA NOITE
BOA NOITE SENPAI

BOM DIA
BOM DIA
CONSEGUIU DORMIR UM POUCO?
SIM.
PARECE QUE OS TRENS ESTAO FUNCIONANDO DE NOVO
OH-HH.
SO VOU TOMAR UM COPO DE CAFÉ E SAIR
CERTO

TUDO CERTO

19

MUITO OBRIGADA

DISPONHA VAMOS SAIR PARA COMER QUALQUER DIA

EU ADORARIA.

ATÉ MAIS ENTÃO

ATÉ MAIS.

AH, DESCULPA, SOU EU DE NOVO.
ACHO QUE ESQUECI ALGO NO SEU APARTAMENTO.
LIGA
DESLIGA
QUANTO TEMPO
SIM, QUANTO TEMPO MESMO
ESQUECI O CARREGADOR DO MEU CELULAR
ENTÃO?
ESPERE AQUI
OBRIGADA
BZZ
BZZ
OLÁ?
TIA?

DROGA SENPAI.

EL TENTEI..

TANTO..

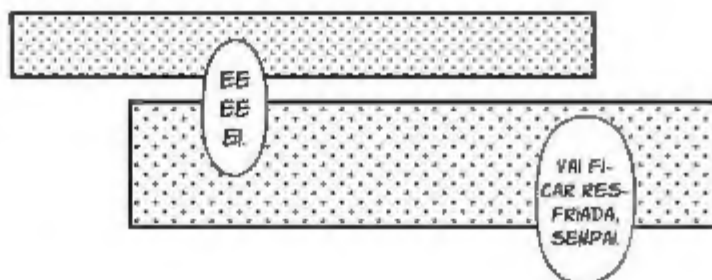
ME SEGURAR

FOI A PRIMEIRA VEZ QUE CHOREI EM DEZ ANOS.
MAS FOI SUA CULPA.
MAS O QUE VOCÊ DISSE DEPOIS REALMENTE ME SURPREENDEU.
POR QUE SUGERIU PARA MORARMOS JUNTAS?
É POR-QUE ...

ULTIMAMENTE,
FICO ME PERGUNTANDO...

QUANTO TEMPO VOU
CONTINUAR MORANDO COM A SENPAI.

IMAGINANDO, QUANDO VAMOS ENCONTRAR NOSSA PRÓXIMA ENCRUZILHADA NA VIDA,

SE VAMOS TER UM MOTIVO PARA DARMOS AS MÃOS DE NOVO.

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO: GU
REVISÃO DE TRADUÇÃO: GOKI-CHAN
EDIÇÃO (LIMPEZA): IQADINEE
EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO): CHARLIE
REVISÃO GERAL: GOKI-CHAN
HTTP://GOKIGENYOU.COM.BR